



南瓜コロック



＜材料＞（1人分）

南瓜	…100g
玉ねぎ	…10g
牛ひき肉	…30g
塩	…少々
こしょう	…少々
A 水・米粉	…各小さじ2
コーンフレーク	…20g
揚げ油	…適量



＜作り方＞

- ① 南瓜は皮と種を取り除き、一口大に切る。耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。熱いうちにつぶしておく。玉ねぎはみじん切りする。
- ② フライパンで牛ひき肉を炒め、玉ねぎも加えて炒める。塩こしょうで味つけをする。
- ③ ①の南瓜に②を混ぜ合わせて丸める。
- ④ Aの水と米粉を混ぜ合わせる。③にA、細かく砕いたコーンフレークの順に衣をまぶし、170℃に熱した揚げ油でカラッと揚げる。
- ⑤ 器に④を盛りつける。

お好みのソースをかけてください！
南瓜の皮をとっておいて飾り付けに使用しても
可愛いですよ！

